
Positieve Gezondheid

Olijf Congresdag 3 oktober

Anne-Marie van Rijn

Myrthe van den Brink

Medisch Maatschappelijk Werk VU



**Waar gaan we het
vandaag over
hebben?**

-
1. Verschillende definities van gezondheid
 2. Zes thema's van positieve gezondheid
 3. Opdrachten en hoe nu verder?

Machteld Huber



*Is gezondheid niet meer dan alleen de
afwezigheid van ziekte?*

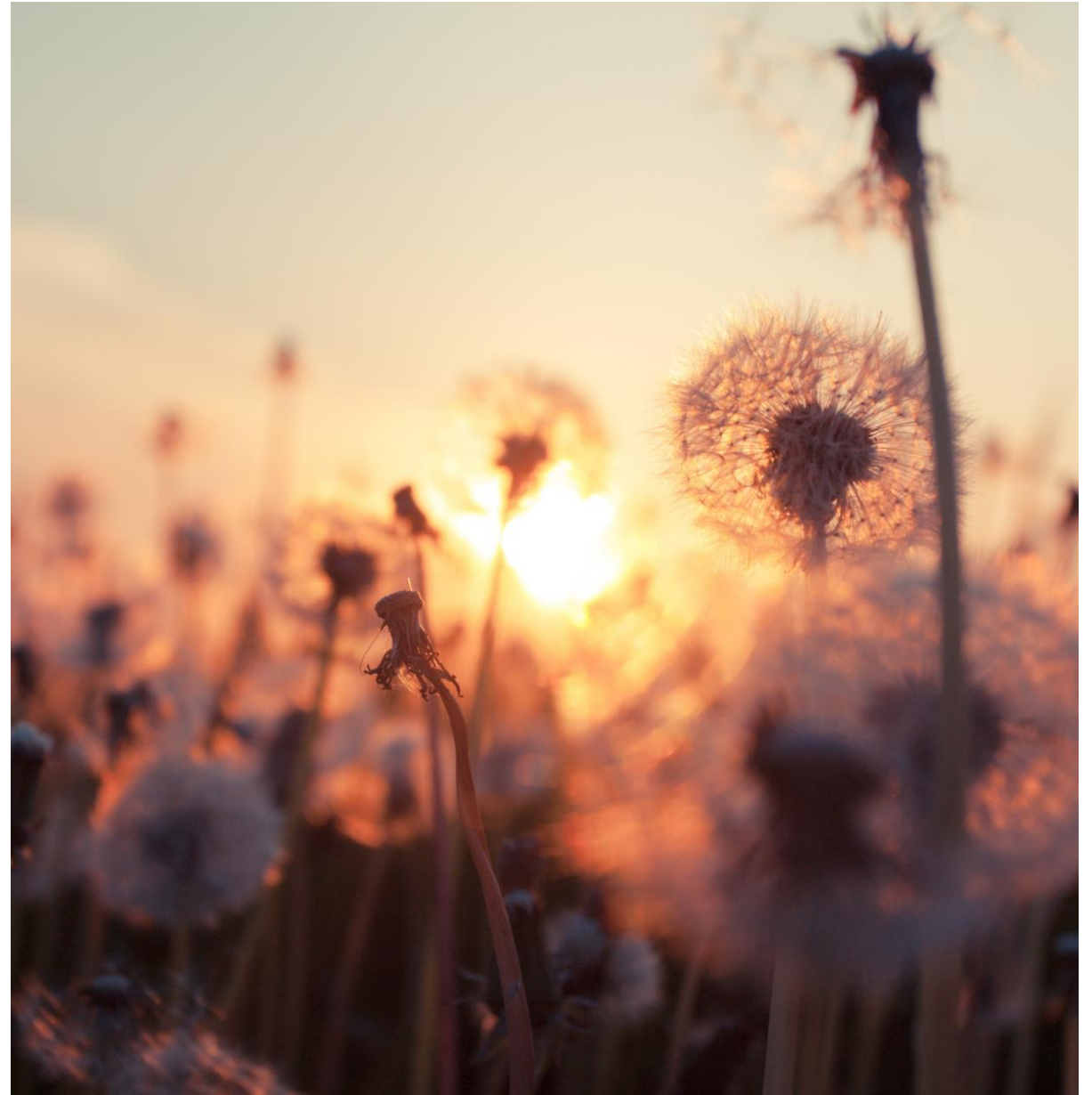
1. Wat verstaan we onder gezondheid?



- Definitie Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)
1948: Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn, en niet louter de afwezigheid van ziekte of gebrek

Huber's definitie van gezondheid

- Gezondheid is het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven (Hubert, 2011)



2. Zes thema's van positieve gezondheid

Hoe gaat het met je lichaam?

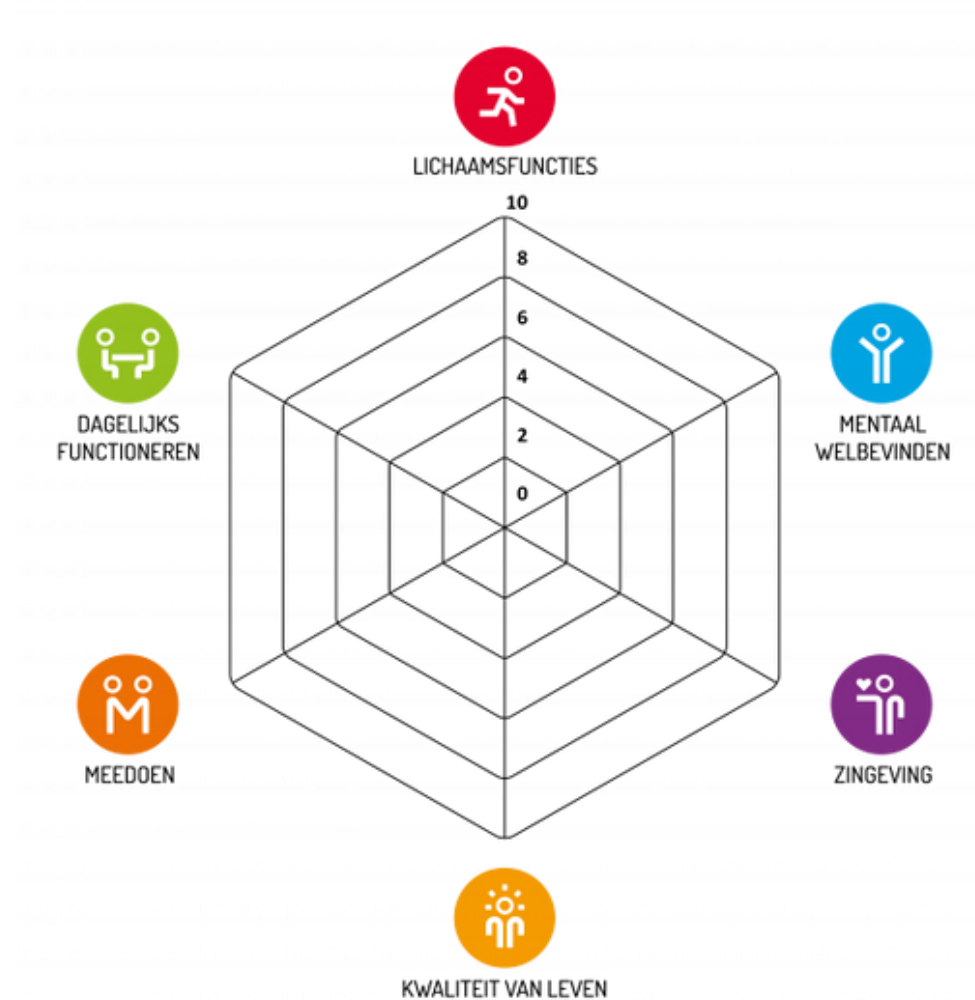
Hoe voel je je mentaal en emotioneel?

Wat geeft jou zin en betekenis in je leven?

Hoe ervaar je de kwaliteit van je dagelijks leven?

Hoe kun je meedoen en verbonden blijven met anderen?

Hoe gaat het met het dagelijks functioneren en praktische zaken?





Mijn positieve gezondheid

[Hoe werkt het?](#)



3. Opdracht

- Ga naar de volgende website: mijnpositievegezondheid.nl
- Maak daar de zelftest en deel de conclusies met je buurvrouw. Wat valt je op? Waar zou jij mee aan de slag willen? Wat is een kleine eerste stap die je kunt zetten?

Hoe kun je verder?

- Gebruik het actiewiel.
- Waar wil je mee aan de slag?
- Knip het in kleine stappen. Koppel het aan je dagelijkse routine.
- Wie kan je daarbij helpen?



Actiewiel positieve gezondheid



Opdracht schatgraven



Bedankt voor jullie aandacht!